

# 做一个 心理健康的教师

——教师心理咨询的48个典型案例

马志国○著



全国中小学教师培训用书，送给教师的最好礼物

# 做一个 心理健康的教师

——教师心理咨询的48个典型案例

马志国◎著

教育科学出版社

·北京·

出版人 所广一  
责任编辑 杨巍  
装帧设计 许扬  
责任校对 贾静芳  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目 (CIP) 数据

做一个心理健康的教师:教师心理咨询的48个典型案例/马志国著.  
—北京:教育科学出版社,2013.4  
ISBN 978-7-5041-7499-4

I. ①做… II ①马… III. ①教师—心理健康—案例  
IV. ①G443

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 072208 号

#### 做一个心理健康的教师——教师心理咨询的48个典型案例

ZUO YI GE XINLI JIANKANG DE JIAOSHI——JIAOSHI XINLI ZIXUN DE 48 GE DIANXING ANLI

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号 市场部电话 010-64989009  
邮 编 100101 编辑部电话 010-64981265  
传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

开 本 168毫米×239毫米 16开

印 张 15.75

字 数 230千

版 次 2013年5月第1版

印 次 2013年5月第1次印刷

定 价 38.00元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

## 前言

# 谁来关注教师的心灵



人，为什么最难认识自己？

因为人心最复杂，因为人心都是个复杂的世界。

打开本书，就犹如打开了一扇通往自己复杂的心灵世界的大门。

一步一步走进去，你会发现，这里有那么多的奥妙，那么多的神秘，那么多的新奇，那么多的未知。当然，还有那么多的误区，那么多的迷途。你会发现，书中的每个心灵故事，都那么似曾相识又那么不可思议。

为什么越是关键时刻越是把课讲砸了？

为什么好教师却教不好自己的孩子？

为什么出色的教师却险些走上不归路？

为什么优秀的教师却总是梦中遇到麻烦？

为什么越是成绩显著越是评优反而落选？

为什么校园里会演绎一言难尽的师生恋？

为什么纯情教师却陷入奇怪的非常恋情？

为什么年富力强的教师却突然病倒了？

……

诸如此类，都是为什么？就因为教师也是人，教师的心灵也会有误区与迷途。

国家中小学心理健康教育课题组，对14个地区168所中小学的2292名教师抽样检测后发现，有51.23%的教师存在心理问题。其中，32.18%的教师属于“轻度心理障碍”，16.56%的教师属于“中度心理

障碍”，2.49%的教师已构成“心理疾病”。

在学生的心理健康得到普遍关注的今天，我们不能不看到，教师的心理健康状况不容乐观，教师的心理健康也应得到足够的关注。

但是，教师的心理健康应该由谁来关注？

国家应该来关注，领导应该来关注，学校应该来关注，家人应该来关注，专业人员应该来关注，全社会都应该来关注。但是，最应该来关注的还是教师自己。

为了工作，教师应该关注自己的心理健康。不然，怎么培养心理健康的学生？为了生活，教师更应该关注自己的心理健康。不然，怎么找到自己的人生幸福？

人生幸福是什么？一位记者也曾问我这个问题。我说，萝卜白菜各有所爱，各有各的幸福，但有一点是相同的：心理健康才是真幸福。

是的，只要拥有了健康的心理，就能经受住生活的风风雨雨，就是一个顶天立地的人，一个大写的人，一个幸福的人。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有一颗健康的心。

怎样做一个幸福的教师？怎样做一个心理健康的教师？

现在，这本书正好伴我们走上一条探寻求索的路。

我敢说，走进去你会发现，这本书独具的最大特色是“接地气”。

作为一名应用心理学者，我长期工作在心理健康的第一线，在多年的心理咨询工作中，接待了来自全国各地很多教师朋友的心理咨询。这本书，汇集了其中最具有代表性的典型案例，让书中的内容深深根植于教师最真实的生活。

虽然，书中不免也会说到教育，说到学生，说到课堂教学，说到班级管理，说到教师的工作。但是，这本书不是教育心理学，不是学生心理学，不是课堂教学心理学，不是班级管理心理学，一句话，不是教师工作心理学。这本书是什么？是教师健康心理学，是教师生活幸福心理学。

书中有故事，有案例，有问题，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲究科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按照惯例，故事中隐去了当事人的真实姓名、住址等信息，对有些内容做了必要的技术性处理。全书按教师生活的心理内容分为7个部分，每部分有若干话题。

说到这里，想起两个故事。

一个过去的故事说：北宋时有个石曼卿，人称石学士。一次出游，马夫疏忽，马受惊跃起，石学士被摔下马来。随从慌忙将他扶起，想他定要大骂马夫了。没想到石学士爬起来却哈哈笑道：亏得我是石学士，要是瓦学士，岂不摔个粉碎？

一个现在的故事说：两个人遭遇同样一场车祸，同样失去一条腿，同住在一间病房，同样有各自的亲友前来照看。可是，两个同样遭遇的人感受却截然相反。一个说：虽说命保住了，可一条腿却没了，真倒霉，真是老天不长眼啊！于是，他的心仿佛掉进了地狱。一个说：虽说一条腿没了，可命却保住了，真庆幸，真是谢天谢地啊！于是，他的心仿佛来到了天堂。

看到了吧？什么叫心理健康？故事给了最好的答案。

那次，一个全国的心理培训会让我去讲课。座谈中有教师朋友问：地狱天堂在哪里？我说，在心里，都在人的心里，一切都是自心所造。

是的，境由心造，地狱天堂一念间。心理健康就是，任何时候都能安顿好自己的心，都能让自己的心走过，从地狱走向天堂。

不要轻言走过。走过，是心的修炼过程。这个修心的过程，比漫长还长，也许得一辈子的工夫。但是，有一天的修炼，就有一步的走过。

因为一步一步地走过，我们的心，由复杂而深刻，由深刻而淡定，由淡定而安宁，由安宁而单纯。这样的心，离健康最近，离幸福最近，离天堂最近。

马志国

壬辰秋月于空心斋

# 目录 | contents

前言 谁来关注教师的心灵 / 1

## 第一辑 教师自我心理：学会善待你自己

1. 新手教师，有权利失败 / 2
2. 新手教师，要接纳自我 / 6
3. 爱提意见的男教师 / 9
4. 爱发脾气的女教师 / 13
5. 戴好你的“人格面具” / 17
6. 出色女教师为何想走不归路 / 21
7. 接纳一个平凡的自己 / 28

## 第二辑 教师职场心理：找到工作的幸福感

8. 为何关键时刻把课讲砸了 / 34
9. 面临“职业角色冲突” / 39
10. 不把“职业倦怠”带回家 / 44
11. 警惕“职业心理枯竭” / 47
12. 优秀教师梦中偏遇麻烦事 / 51
13. 谨防“师源性心理障碍” / 55
14. 教师如何缓解心理压力 / 60

### 第三辑 教师人际心理：你也会遇到天使

15. 为何成绩显著却评优落选 / 68
16. 究竟该不该帮助他 / 72
17. 我为什么祸不单行 / 78
18. 为什么对我的印象更不好 / 83
19. 拨响心弦才会有知音 / 86
20. 青年教师人际障碍多 / 90
21. 怎样才能有个好人缘 / 95

### 第四辑 教师情感心理：我的心情我做主

22. 别让怒火烧坏了身心 / 100
23. 不给自己制造“第二箭” / 104
24. 怎样找到一份好心境 / 110
25. 教师的爱，让学生总想逃离 / 113
26. 学生的爱，让教师困惑不已 / 118
27. 一位教师婚外迷情的背后 / 122
28. 一名女教师与两个好男人 / 126

### 第五辑 教师婚恋心理：营造和谐的港湾

29. 一言难尽“师生恋” / 134
30. 加重爱情砝码是出路吗 / 143
31. 谁把你关在婚姻门外 / 147
32. 好丈夫是怎样培养出来的 / 152
33. 一位男教师奇怪的梦 / 157
34. 一位女教师奇怪的梦 / 161
35. 中年教师婚姻乐章跑了调 / 165



## 第六辑 教师亲子心理：我是爸爸，我是妈妈

36. 教师为何教不好自己的孩子 / 170
37. 为什么孩子不如我 / 173
38. 请换个视角看孩子 / 177
39. 把生活“还”给孩子 / 181
40. “职业外衣”挂在门外 / 184
41. 名师教育子女也头疼 / 187

## 第七辑 教师异常心理：心病还需心药医

42. 非常女教师的非常恋情 / 192
43. 告别抑郁的女教师 / 198
44. 告别失眠的男教师 / 202
45. 女教师的强迫症状背后 / 207
46. 谁“套”住了你的悲苦人生 / 212
47. 中年教师为何突然病倒 / 219
48. 教师宿舍的一幕悲剧 / 224

## 【附录】教师自测心理：认识你自己

- 教师心理健康自测 / 232
- 教师职业接纳感自测 / 236
- 教师职业心理枯竭自测 / 238
- 教师心理压力自测 / 240

后 记 / 241



第一辑

## 教师自我心理：学会善待你自己

在现实生活中，我们常常不是要首先改变世界，而是要首先改变自己。

## 1. 新手教师，有权利失败



### 心理案例：我感觉自己彻底失败了

现在，坐在我面前的是一个女孩，一个大学毕业刚刚参加工作的女孩。女孩是从一本给教师的杂志上看到我的心理专栏，预约后特意远道来访的。女孩的举手投足之间，流露着拘谨和愁苦。女孩微微锁住的眉头，更把一个“愁”字写在脸上。

果然，女孩开口就愁苦不堪：“我最近总是心烦，总是失眠，每到晚上躺在床上就会辗转反侧，心里胡思乱想，总是往不好的方面想，越想越心烦，越心烦越是睡不好。弄得我每天看到床简直有一种恐惧感了。没有办法，就吃药，扎针，可是我感觉也不解决问题。我就是这样一个人，心里遇到点事儿就放不下……”

有一种属于情境性的偶发的失眠，也就是因为某些具体事件的刺激，让人偶尔出现失眠表现。女孩最后一句话表明，女孩的失眠就是这种情况。

因此，首先需要探明女孩最近遭遇的事件。于是我问道：“你说‘遇到点事儿就放不下’，莫非是最近遇到了什么事儿？”

“是这样的。”女孩求助的愿望比较强烈，继续说，“我今年刚毕业，在一所小学当教师，工作还不到一个月。这一个月给我的感觉就是两个字——失败。真的，我完全被一种失败感所笼罩。我学的是师范，算是专业对口吧。可是，我感觉突然面对几十个学生，什么也摸不着头脑，什么也做不好，心里就烦乱，就着急，不知如何是好。可能是过去在家里处处被人关照，现在好像完全被人忽略了，单位里就好像没我这个人一样，心里一片茫然，完全找不到感觉了。”

“就在我茫然一片的时候，这一天我走进教室，突然发现教务主任坐在教室后面听课。我心里一下子陷入混乱，不知道怎么搞的，当着学生的面稀里糊涂地对主任说没准备好。主任说没事的，别紧张。可是，一节课下来，我感觉整个一塌糊涂，完全讲砸了，我都不知道是怎样结束的，不知道主任是怎样走出去的，只感到主任留给我的表情是十分的失望。我的心一下子混乱到了极点，低落到了极点，失败到了极点，自卑到了极点。

“真的，从此我一点自信都没有了，整天焦虑不安，忧心忡忡，而且感到大家都用一种异样的目光看我。我怎么这样无能？我怎么什么事儿也做不好？我感觉自己彻底失败了，彻底完了……”



### 心理把脉：成长的必经之路

听到这里我笑道：“如果我是领导，你这个年轻同志让我看到了希望；如果我是招聘负责人，你这个求职者我是招定了……”

女孩挂着泪花的双眼怔怔地看着我：“您是说像我这样还会有人喜欢？”

“真的，不骗你。”我用力地点头说，“说起教师的工作有句话叫做‘教然后知困’，工作做得不好之后有所忧虑，这是有所进步的前提，这意味着年轻人将有所发展嘛，怎么不让人喜欢？反之，一个年轻人如果工作没有做好，都不知道难受，那才没有希望进步了。”

女孩的泪眼变成了笑容，转而又有愁云：“可是，可是，您不知道这些日子我心里多难受，我不能总是这个样子，我怎样走出来呀？”

“这正是需要我们来共同探讨的问题。”我话锋一转说，“我们刚才说了，经历这样的内心困扰，是成长的必经之路，对一个人的成长来说甚至是一件好事。”

“您说我现在这样子不可怕？”

“对。首先是接受自己目前的状态，以及种种内心体验。这样，不好的自我感觉，就会淡化下来。这是自我成长的第一步，也是关键的一步。”我肯定说。



一个新手教师，突然面对领导的听课感到紧张感到失败，这个反应直接由现实情境带来，叫做原生反应。这是人之常情。后面的“我怎么这样无能？我怎么什么事儿也做不好？我感觉自己彻底失败了，彻底完了……”，就是对原生反应的反应了，叫做次生反应。让女孩愁苦不堪的关键是这个次生反应。就是这个次生反应，常常让我们为痛苦而痛苦，以至于痛苦不堪。所以，女孩要接纳自己，接纳自己的紧张，接纳自己的失败。这是让自己成长的第一步。

解释了上面的意思，随后我列举了好多事例来说明，每个人的成长和成熟，都离不开一些痛苦的经历和体验，一点也不可怕。好比小孩学走路难免摔跤，摔跤的痛苦是不可避免的，也是不可怕的。同时，我还解释说，通常在一个单位，人们对刚刚毕业分配来的年轻人，不会有太多的期望，不会有太多挑剔。年轻人只要有虚心求教、积极进取的好态度，一般说都能得到领导和同事的理解和包容。

随着我们交流的深入，女孩的脸上没有了泪水，面容舒展了许多。



### 心理处方：我是新手，我有权利失败

“可是，刚刚开始工作就出错，完成不好领导安排的工作，这怎么行啊？”女孩说出心中的疑虑。

“正是由于刚刚参加工作，所以才会做不好工作。”我故意稍作停顿，“用一句话说，初入职场，我有权利失败，有权利做不好工作，有权利不如别人。就教师工作说，不妨这样想：我是新手，讲课我不差谁差？考试成绩我不少谁少？但是，往往是一些初入职场的年轻人，对自己缺乏客观的认识，自我期望过高，对工作的种种不适应缺乏心理准备，结果反而容易加重自我挫败感，难于从失败中总结经验教训，也就难于发展自我。所以，职场新手，都应该做好心理准备——我是新手，我有权利失败。这反而能让自己有心理弹性，容易从失败走向成功。”

“我是新手，我有权利失败，我有权利做不好……”女孩自言自语，忽

然抬起头，“有权利失败，意思是说，自己接受暂时的失败，是为了从失败中总结经验教训，创造成功？”

“对，你领悟得很好。”我充分肯定女孩的领悟，“我们说有权利失败，绝不是说失败后停步不前，必须要总结经验教训。比如，避免盲目过高自我期望，凡事做好充分准备，多向有经验的老教师学习，拜师学艺，有个知心朋友，增进交流，共同提高，如此等等。这样的年轻人想不进步都难，想不出成绩都难。你说是不是？”

女孩笑了，笑得满眼的振奋，笑得满脸的自信，笑得满身的阳光。原来，这是一个阳光女孩，一个有的是希望的女教师。

## 2. 新手教师，要接纳自我



### 心理案例：我要成为一个伟大的人

一位年轻教师来信中这样写道：

我心情非常抑郁，特向您咨询。我今年 26 岁，大学毕业后当教师一年多。我出生于一个贫穷的家庭。我家在我很小的时候，父母因经常吵架而分居了。我从小就很内向，不爱说话，不爱交往，朋友极少。经过努力，虽然比以前有了很大的进步，但仍很差，智力很差，记忆力、思维力、想象力、注意力和观察力都很差。

我把是否为社会的进步而努力，作为判断一个人先进或落后的标准。我很喜欢读书。一天当中，除了工作时间外，大部分时间用来看书、学习。我讨厌闲聊，讨厌做一些对个人进步、社会进步意义不大的事，更讨厌无所事事。因此，我不与周围的人闲聊、喝酒、打牌赌博及谈论别人，觉得这样很浪费时间，不利于自己的进步。

我觉得，作为一个男人，我必须改变自己，必须成为一名优秀的人民教师，成为一名学识渊博的人，成为一名在任何时候都能用全部的感情去工作、学习和生活的人，成为一个伟大的人。因为我觉得只有那样，才是不浪费宝贵的生命。但我的心无法宁静下来，时时感到很困惑，很抑郁。我该如何是好？



### 心理把脉：心中矛盾的“自我”

在给年轻教师的回信中我做了如下的交流：

想改变自己，这很好，是一种应该肯定的积极心态。但是，要想改变自己，就得知道过去的自己，到底哪里出了问题。

造成你目前状态的关键，是过去你的自我意识出现了问题。当然，这不能排除家庭早期生活，对你自我意识的影响。这种影响表现在两个方面：一个方面是让你形成了一种消极的自我观念，认为自己“智力太差”，处处感到自卑；一个方面却形成了过高的自我期望，偏要做“伟大”的人。

其实，这也不是你的错。许多年轻朋友都会这样，为自己到底是个怎样的人，而长时间陷入苦恼之中：要么自我扩大，自我膨胀，觉得“自己了不起，什么都好”；要么自我萎缩，自我贬斥，觉得“自己很差劲，一切都不好”。

自我意识的矛盾状态，使人们更难于接受自己。于是，陷于更为消极的思维、消极的情绪和消极的自我之中，最终导致抑郁状态。就是说，造成你心理问题的根源，是你的心中有一个矛盾的“自我”，这导致了你不能接纳现实的自我。



### 心理处方：接纳现实的自我

你怎样帮助自己告别痛苦？关键是要从心灵深处接纳现实的自我。

首先是挑战消极的思维。

你需要学会挑战以下消极的思维方式：一是挑战情绪性推理。情绪性推理，就是推理过于依赖于情绪而拒绝理性，比如，“我感觉我最笨，所以我很笨”。情绪往往是客观世界的歪曲反映。请记住：要反省你的情绪，要寻找其他可能性，找到支持和反对的证据。二是挑战偏执性期望。偏执性期望，就是偏激固执地看待自己，强迫自己必须如何的自我期望，比如，“我必须成为一个优秀的人”。追求上进固然不错，但你要将“必须”转变为“希望”——“我希望优秀，但首先是做一个平常人”。三是挑战过分概括化。过分概括化，就是根据片面的根本没有反应事物本质的信息就作出概括。由一个小小的失败，推论永远都是失败，或由一次失败证明所做的





都是失败的。一叶有时未必能知秋。你需要多视角看事物，看看事情别的方面，就知道以偏概全不可取。

其次是挑战消极的情绪。

抑郁的时候，我们常常忽略自己点滴的成功。于是，心里就会有一个“情绪放大器”开始工作，来放大自己的消极情绪。于是，我们的思维会生发出许多消极的观念，各种消极的观念相互影响，不断恶性循环，从而使我们的态度更加抑郁。因此，你要向消极情绪挑战。你可以因自己的积极表现鼓励自己。你可以学会鼓励自己的努力，而不在乎其结果。你可以告诫自己：尽管我现在没有做出什么成绩，但这并不等于说我是个没用的人。你还可以换个角度看问题。比如，比起那些一直没有走进大学校门的人，比起那些毕业后为工作发愁的人，比起那些失业的人，我不是很幸运、很成功吗？

最后是挑战消极的自我。

抑郁者的自我评价都是非常消极的，脑子里都有一个自己贴上的“消极的自我标签”。你的来信中就有不少这样消极的自我标签。你应来一点小小的改变，把对自己的否定评价改为肯定评价，向消极的自我挑战，接受现实的自我。你可以告诉自己：我诚实，我勤奋，我上进，我有爱心，我毕业后有一份自食其力的工作。所以，也应该说，我是诚实的人，勤奋的人，上进的人，有爱心的人，也是一个成功的人……换了一个积极的自我标签，你由此也就换了一种心境，换了一种人生体验：我不再抑郁，我的心情好起来了，我的生活希望在前。

如此，你就会发现其实你有很多可取之处，有很多优点和长处。你就看到了生活的希望在前，自信就重新回到了你的心中。如此，你也知道我们都是平常人，我们的幸福和希望就在平常的生活里，何必再让太多的“优秀”这个空想来害自己？如此，你的人际关系就会得到改善，心理压力就会缓解。当你融入现实生活的时候，你的心态也就会更加平和而安宁。因为你已经把自己和大家，看成是一样的平常人。平常心就该有平常的生活。闲暇时间，谈天说地，下棋打牌，就是平常人的平常生活。即使你成了伟人，也离不开这样的生活。不是吗？